

左營高中112年6月營養午餐素食食譜 - 佳琪食品 -

營養師: 吳宛蓉

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	副食四	湯品	水果
6/1	四	燕麥飯	瑪莎曼豆腸 豆腐70+青椒+辣椒	核桃拌玉米 玉米粒60+核桃10+三色豆	鮑菇芥藍菜 芥藍菜80+鮑魚菇	豆酥四季豆 四季豆80+豆酥	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔40+胡蘿蔔+西洋芹	百香果
6/2	五	★	南瓜炒米粉 麵粉20+南瓜30+豆芽菜30+香菇絲	酥炸山藥捲*1 山藥捲*1	菇香毛豆 毛豆仁80+香菇絲+胡蘿蔔	有機蔬菜 有機蔬菜80+薑絲	紫菜味噌湯 豆腐40+紫菜+金針菇	
6/5	一	白飯	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯60+三色豆20+起司絲	蜜汁雙寶 豆乾丁60+素黑輪條20+白芝麻	金菇絲瓜 絲瓜80+金針菇+麵粉+枸杞	紅絲小白菜 小白菜80+胡蘿蔔	鮮燉蔬菜湯 大白菜30+香菇絲+金針菇+胡蘿蔔	蔬果汁
6/6	二	薏仁飯	孜然炒豆干 豆干片70+四季豆20+孜然粉	鴻喜菇高麗 高麗菜80+鴻喜菇+木耳絲+彩椒	炒寧波年糕 大白菜30+年糕30+胡蘿蔔+香菇	清炒空心菜 空心菜80+薑絲	三絲鮮湯 扁蒲30+胡蘿蔔+香菇絲+冬粉	葡萄
6/7	三	白飯	素麻婆豆腐 豆腐80+素絞肉+辣椒	九層海茸 海茸80+胡蘿蔔+九層塔	蜜香牛蒡絲 牛蒡絲80+白芝麻	醬燒地瓜葉 地瓜葉80+薑絲	檸檬愛玉山粉圓 愛玉40+山粉團1+檸檬汁	
6/8	四	糙米飯	紅燒滷凍腐 凍豆腐70+白蘿蔔30+胡蘿蔔+小黃瓜	紅豆芝麻球*2 紅豆芝麻球*2	塔香茄子 茄子80+九層塔	木耳青江菜 青江菜80+木耳絲	瓜仔鮮蔬湯 高麗菜30+素鴨+花瓜罐	香蕉
6/9	五	★	美味油飯 白果+麵粉+香菇絲	什錦滷白菜 大白菜80+素丸+木耳+胡蘿蔔	醬香滷豆包 豆包60+白芝麻	脆炒油菜 油菜80+薑絲	枸杞冬瓜湯 冬瓜40+金針菇+枸杞	
6/12	一	白飯	家常豆腐 豆腐80+筍絲+胡蘿蔔+木耳	腰果玉米 玉米粒50+胡蘿蔔+小黃瓜+腰果	菇菇總匯 杏鮑菇30+鮑魚菇20+金針菇30+彩椒	尼龍白菜 尼龍白菜80+薑絲	蘿蔔素輪湯 白蘿蔔40+素黑輪條+胡蘿蔔+西洋芹	鮮奶
6/13	二	胚芽飯	普羅旺斯炸豆腐薯條 豆腐80+薯條40	鮮燴扁蒲 扁蒲80+秀珍菇+胡蘿蔔+木耳	枸杞龍鬚菜 龍鬚菜80+枸杞	香炒花椰 青花菜80+薑絲	羅宋湯 馬鈴薯30+西洋芹+蕃茄	小番茄
6/14	三	白飯	筍乾素羊肉 素羊肉30+麵粉+筍乾50	沙茶干片 豆干片30+油條40+胡蘿蔔	絲瓜粉絲 絲瓜80+冬粉+枸杞+香菇絲	雲耳白菜 大白菜80+木耳絲	綠豆粉角湯 綠豆12+粉角20	
6/15	四	紫米飯	照燒豆腸 豆腐70+白芝麻	大黃瓜什錦 大黃瓜80+鴻喜菇+胡蘿蔔+木耳	芹香蒟蒻小卷 西洋芹50+蒟蒻小卷30+彩椒	脆炒空心菜 空心菜80+薑絲	清燉筍絲湯 筍絲40+枸杞	荔枝
6/16	五	★	味噌蔬菜拉麵 高麗菜50+豆皮30+玉米粒20+鮑魚菇+白芝麻	香滷豆干*2 豆干*2	海苔南瓜酥 南瓜80+海苔粉	有機蔬菜 有機蔬菜80+薑絲		
6/17	六	白飯	韓式年糕白菜 大白菜60+豆包+年糕20+白芝麻	海芽豆腐 豆腐70+海帶芽+胡蘿蔔+鴻喜菇	梅子漬黃瓜 黃瓜80+梅子	金菇青江 青江菜80+金針菇	韓式蘿蔔湯 白蘿蔔30+胡蘿蔔10+素黑輪	
6/19	一	白飯	沙茶大黑豆干 大黑豆干80+白芝麻	高麗菜什錦 高麗菜80+彩椒+杏鮑菇+木耳+胡蘿蔔	香酥茄片 茄子80+海苔粉	芝麻四季豆 四季豆80+白芝麻	味噌豆腐湯 豆腐40+海帶芽	蘋果葡萄汁
6/20	二	五穀飯	BBQ醬燒豆包 豆包70+胡蘿蔔+白芝麻	五香毛豆莢 毛豆莢80+八角	塔香素腰花 素腰花80+麵粉+九層塔+老薑片	紅娘油菜 油菜80+胡蘿蔔	黃瓜素丸湯 大黃瓜40+素丸8+西洋芹	葡萄
6/21	三	白飯	瓜子素肉燥 麵粉20+白蘿蔔50+花瓜罐	螞蟻上樹 冬粉12+大白菜30+胡蘿蔔+木耳絲	醬滷黃豆 黃豆30+香菇絲+胡蘿蔔	薑絲地瓜葉 地瓜葉80+薑絲	紅豆QQ圓 紅豆12+芋圓10+地瓜圓10	
6/26	一	白飯	日式咖哩 馬鈴薯80+胡蘿蔔20+毛豆仁	輕食關東煮 白蘿蔔30+玉米粒20+素黑輪條+油條40	藜麥毛豆 毛豆仁60+紅藜	金菇空心菜 空心菜80+金針菇	酸辣湯 大白菜30+筍絲+胡蘿蔔+木耳+豆腐	豆漿
6/27	二	小米飯	三杯麵腸 麵腸60+麵粉+九層塔+老薑片	香菇燴筍絲 筍絲70+香菇絲+胡蘿蔔	香酥芋丸*2 素芋丸*2	紅絲小白菜 小白菜80+胡蘿蔔	肉骨茶凍腐湯 冬瓜40+凍豆腐10+肉骨茶包	李子
6/28	三	白飯	月桂茄汁素雞 素雞豆干60+高麗菜30+冬粉	銀芽三絲 豆芽菜70+胡蘿蔔+豆干絲+香菇絲	醬燒什錦菇 鮑魚菇30+杏鮑菇20+袖珍菇+鴻喜菇	有機蔬菜 有機蔬菜80+薑絲	仙草粉圓 仙草30+粉圓12	
6/29	四	燕麥飯	紅糟炸豆腐 豆腐90+地瓜薯條20+紅糟	醬滷冬瓜 冬瓜80+胡蘿蔔+香菇絲	芝麻紫米糕 紫米糕80+白芝麻	雙色花椰 青花菜40+花椰菜40	南瓜濃湯 南瓜30+馬鈴薯20	香蕉